



吐納36式洗髓易筋經

庚午冬

趙

璧

題



吐纳36式洗髓易筋经

赵 历 生 著

山东大学出版社

内 容 提 要

本书重点解释了作者家传的一套源于佛家动静相兼的古老传统功法——吐纳36式洗髓易筋经。此功法将初、中、高三步功融为一体，主张“松以祛病，紧以上功”。它用意识吐纳强化肺功能来激发培补内气的方法以易髓，用调神练意来调治精神状态与体液循环的方法以易髓，用肢体的开合、升降来伸筋拔骨与张弛肌肉的方法以易筋。在练功中尚能自我发现病灶并予以康复。它既能起到疏通经络、调和气血、平衡阴阳、祛病强身、延年益寿的作用，又能产生强壮筋骨、健美身型、激发潜能、增长技击功夫、提高练功层次的效果。男女老少咸宜，绝无偏差。每日只要常习此功片刻，就能迅速获得体用双重效用，达到利己利人的目的。

本书还介绍了部分辅助练功方法，供患者对症选练。而后再就气功理论与实践的结合，进行了深入浅出的全面论述。也附录了部分练功者的话与效果例证。凡能读之者，皆能耳目一新，顿启灵悟。

本书对指导练功具有较强的实用性和科学性，语言通俗易懂，文笔简练，图文并茂，易于摹仿，功简而赅，效神而速，适应各界人士学练。也可供中、西医工作者参考。更是气功爱好者从事气功研究的难得的重要资料。

吐纳36式洗髓易筋经

谷野 著

山东人民出版社出版

山东新华书店发行

山东安丘一中印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.5印张 110千字

1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数 1—10000

ISBN7-5607-0460-3/G·60

定价：2.10元

顾 问：王乃跃
审 校：张自义 孙士族
特 编：温德新、杨春圃
编 委：蒋惠湘、张素贞
赵志清
插 图：丁草古

前 言

我国是气功的故乡。如果把我国古代文化遗产比作一座万紫千红的大花园，那么气功就是百花丛中的一枝奇葩异蕊。几千年来，气功一直有效的传袭，近几年来，更出现了前所未有的普及与发展。

吐纳36式洗髓易筋经，是作者家传的一种源于佛家动静相兼的古老传统功法。久习便可以达到“内练一口气，外练筋骨皮”，祛病强身，延年益寿，防身自卫，自利利人的多重效果。

该功由于有上述效用，又将初、中、高三步功融为一体，通过调神练意，可以使您在忙碌中，在喜、怒、哀、乐的磨练中，逐渐发现自己，认识自己，继而把握自体生命运动的规律，启迪沉睡的良知，洞察主客观的真谛和大自然的奥妙，而有益健康，同时又可激励崇高的事业心，故颇受群众欢迎，知者不断索要资料。

气功是一门复杂的学问，因作者学浅，又研究不深，只好把家传所学和盘托出，著述中提出的不过是一家之说，只想抛砖引玉，引起大家对古代功法的兴趣，不当之处，敬希识者斧正，以便使之完善。

本书封面《吐纳36式洗髓易筋经》系家父赵璧先生题字。

本书多承蒋惠湘、张素贞二位老师笔墨鼎助，在此表示

深切谢意。张自义、张一杰、宋习之三位老师对本书进行了
审校，丁革古老师绘制插图，承王乃跃、孙士族、温德新、
杨春圃、马仲秋、谷学政、常新雨、王临江、王京礼、解连
平、赵振国等同志大力协助，在本书写作、出版、发行过程
中，得到济宁市体委、市民委、山东电力二公司、济宁市建筑公
司、济宁市气功科学研究会、济南气功科学研究会、济宁市新
华书店与济宁市青年体育场以及济宁市卫生系统等单位的领
导与同道的关怀与支持，在此，谨表示衷心感谢。

作 者

1990年6月6日

目 录

第一章 概述	(1)
第二章 吐纳36式洗髓易筋经释密	(3)
第一节 《易筋经》题解	(3)
第二节 《易筋经》十大特点	(6)
第三章 《易筋经》功法介绍	(12)
第一节 《易筋经》功名称顺序	(12)
第二节 《易筋经》功图解	(14)
第三节 练功注意事项	(79)
第四节 初中高三步功锻炼程序	(81)
第五节 功法要诀	(83)
第六节 教学功法直谈	(88)
第四章 静功	(90)
第一节 站桩功——达摩伏佛	(90)
第二节 坐功——金刚坐法	(92)
第五章 气功生物反馈信息测病法	
——探掌法的练习与运用	(94)
第六章 《易筋经》动静功口令词	(97)
第一节 《易筋经》动功口令词	(97)
第二节 《易筋经》静功口令词	(107)
第七章：辅助功	(110)

第一节	辅助功	(110)
第二节	常见病气功疗法	(114)
第八章	气功机理探述	(121)
第一节	气功大道至简、本于阴阳	(121)
第二节	论气功全方位双向交合统一	(124)
第三节	练功效应浅谈	(138)
第四节	功法的选择	(139)
第五节	练功方向的选择	(143)
第六节	练功时辰的选择与练功时间长短的安排	(145)
第七节	练功与饮食、医疗、练武	(147)
附录 I	练功者的话	
	开拓者的足迹	(153)
	练功的秘诀——悟	(156)
	我的神经衰弱偏头痛被根除了	(160)
	我练《易筋经》治愈了心肌炎	(161)
	气武结合奇妙多	(162)
附录 II	功效病例	(164)

第一章 概 述

中国气功是在实践中产生并在实践中不断发展的。在长期的气功实践中，先贤们积累了极为丰富的练功经验，形成了独特的理论体系，从古至今一直有效地流衍传习，给人们的身心健康带来极大效益，对于我国民族的优化做出了巨大的贡献。

几千年来，气功的传习由于门派的不同，各自以不同的练功方法承袭流传。有文字记载的气功也因门派之区别而有所差异。历史上在气功修炼方面最有代表性的有五大门派，即：道、佛、儒、医、武。

道家：主张性命双修，目的是葆性全真，羽化成仙。

佛家：主张四大皆空，明心见性，以虚无为宗旨，目的是断惑证真，立地成佛。

儒家：主张陶冶心性，砥砺意志，养浩然之正气，目的是增才益智，以求豁然贯通。

医家：主张常习片刻之功，免受疾病纠缠之苦，以使人体通过练功发生疏通经络，调和气血，扶正祛邪，平秘阴阳的作用。目的是增强自身生命力，达到有病治病，无病强身、延年益寿的效果。

武术家：主张周身练成一家，目的强身自卫，倡正铲邪。

上述五大流派，他们虽主张与目的不同，但练功的方法确互有渗透，又不尽相同。

1978年以来，各派气功都得到了广泛的普及与推广，并有了进一步的发展。尤其在练功治病强身解放生产力方面更显示了其独特的作用，对人体科学的研究又开辟了一个新的窗口。

易筋经是佛家的一种传统功法。相传五代之季，著名佛家禅宗始祖菩提达摩西来，面壁参禅九年，筋骨松散，身弱多病，药不去口，于是行按摩导引之法于外，致血脉循经顺利流畅，病体康复，肢体无不坚强。达摩长期坚持演练此法，逐渐形成了一套动静相兼，刚柔相济的祛病健身良术。宋朝时期，从少林寺传入民间。人们习惯将此健身良术称为“达摩易筋经”。

中国气功不但门派众多，在同一派系中也因承袭人的性格、学识、社会阅历的不同，在再传时亦会出现差异。

《吐纳36式洗髓易筋经》这套功法系作者少年时由祖父赵梅庵先生传授的。“文革”初期，破“四旧”时，功法及源流手抄本失落，故源流详不可考。功法系家父与本人依家学传授和盘托出，因此功法姿势原有名称未做变动。其中有不少佛家用语，限于水平，加之研究不深，未敢妄改，只能就卑人所学释密于后。

第三章 吐纳36式洗髓

易筋经释密

《吐纳36式洗髓易筋经》（下简称《易筋经》）是作者家传的一种隶属于佛家的动静相兼的古老传统功法，是气功百花园中的一朵奇葩。

本功在历代封建社会，由于文化落后，保守自私，择徒严格，大都知者珍藏不露，会者秘而不宣，致使该功未见广传，这一气功瑰宝至今鲜为人知。为光扬祖国气功遗产，顺应气功科学的发展，卑人不识揣陋，现将家传《易筋经》献给世人，以便与同行切磋技艺，并愿其能对世人健康产生效益。

第一节 《易筋经》题解

《吐纳36式洗髓易筋经》与木刻本《十二势易筋经》有不少雷同之处。据先祖父说，清朝王祖源的木刻本《十二势易筋经》是《吐纳36式洗髓易筋经》的缩本。细腻推演十二势即可窥见36式之大貌。本功除具备十二势的特色外，又有独自的风格与特点。从功法命名来看，《吐纳36式洗髓易筋经》就具备了气功锻炼的“三大要素”，即调息、调身、调心。今解命题如下：

1. 吐纳：吐纳是吐故纳新的简称。吐，吐出二氧化碳，纳，纳入氧气。今人又称吐纳为调息，即用意识调整呼吸节律。本功法是用数息之法调集意识进行吐纳，要求以意行气，“心静、气敛、神舒、自然”。主张在做一个动作时不可呼吸多次；一吸一呼之间不可做许多动作。功法中采用的闭息吞气法，吞气时下咽动作要精于用意，将唾液与吸入的大自然精华之气一并吞下，汨汨有声。这种吞气法是通过膈肌和肋间肌及呼吸协作肌充分的升降开合运动，向脐内丹田和脐后命门之间的神经丛加强作用，使“命门火常炊”、“肾上腺素常旺”。随着功夫的长进，呼吸节律渐至深、匀、细、长。这时，也促进了内脏自我按摩运动，加强了血液循环，改善了体内物质代谢，使肺脏日趋坚强，百脉顺畅，故有益于增进健康，治愈消化系统，泌尿系统、神经系统、骨骼系统、循环系统等多种病症。

2. 36式：36式是36个式子的名称，是调整躯体方位的调身之法。本功身法的特点是刚柔相济，松紧相兼，上下、左右、表里兼练，以达到“松以祛病，紧以上功”的目的。练功中如能达到身法的要求，确能收到疏通经络，调理气血，平衡阴阳，祛病强身，强壮筋骨，健美身形，防身自卫等效果（详见第八章、《气功机理探遂·第二节调身篇》）。本功法要求处处注意“虚领顶劲”，“尾闾中正”，避免俯仰歪斜，摇晃不稳。动势时眼随手动，定势时可垂帘返观内视。每个动作都要做到紧张和放松交替分明，亦即在充分用力之后再充分放松。既要有舒展圆柔之韵味，又要表现出道劲挺拔的阳刚之美姿。

3. 洗髓：洗是清洗，髓指“髓海”，中医学把人的大脑称为髓海。洗髓就是清洗髓海之意，即排除大脑中的一切

杂念，净化意识。祖国医学认为人的思维与五脏有关，特别是与心有关，称谓“心主神”。所以，洗髓就是调心。调心就是调整意念。经验证明，美好的意念有利于身心健康。气功修炼正是采用良性意念法，使练功者在松静自然的状态下，借助于赏心悦目的景物，进入一种心旷神怡，周身舒畅，妙不可言的精神境界。这种全身舒畅感是一种良性灶刺激。这种良性灶刺激愈多愈深愈能收到由心理影响生理进而达到养生保健的效果。

本功功法动静相兼。动势中的意念活动采用目视其标，心意相合的方法，意动形动，意形相随，意与形似水乳交融，须臾不可分离；定势（即静功）中的意念活动是“返观普照”，即用内视法笼统普照周身达一目了然之境，用意识使筋骨皮肉放松至亿万细胞谁也不压迫谁的程度。在这种恬淡虚无的状态下，使练功者进入一个选定的良好的有益于身心的外景中，如“大自然甘露充髓贯脑，疏布周身”；“怀抱明月，普照全身”等。此时的内视是内外景的融合，是用意识把外界环境与机体内在有机结合起来：想见大自然中的日月精华之气透皮入身，至脑至骨，渐入腹中，又散向五脏四肢，机体无不受其滋润……。这套功法许多动作上的意念活动都保持了这种格调。例如，“韦驮献杵”、“泰山压顶”、“力开天门”、“倒拽九牛”、“九鬼拔刀”、“金刚伏虎”、“青龙探爪”、“卧虎扑食”等，这些功架不单单是动作名称，同时也是一种内意外景的融合。在做这些动作时，练功者要有身临其境的意识。当然，这时的意景不是使人进入恍兮惚兮渺渺茫茫混沌的境地，而是在不断起到增加内劲与长功的作用。这种肢体上的紧与松是为了更好地促进意识上的

恬静，是一种强身健体的重要手段。

以上只是对《吐纳36式洗髓易筋经》丰富内涵命题的浅析，要想了解这套功法的真谛，还须深刻领会易筋经的十大特点。

第二节 《易筋经》十大特点

一、可自我发现病灶，并能自我康复

现代人向外求知的长足，忽视了内向自我认识的真知灼见，故必须开放“内向自我心灵的航道”，探求自我，刹住一边倒的外求法。明朝李时珍在《奇经八脉考》中说：“经络隧道，唯返观内视者能照察之”。这种方法就是内求。

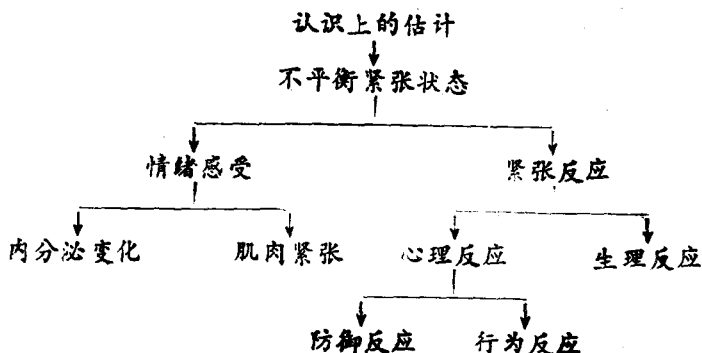
“内求”就是“返观内照”。本功要求练功者将飞扬在外的意识转而向内，照看周身，发现“自我”，这时你就会发现真心自然显露，就能意识到自己的身心正时时刻刻地经受着世俗的袭击。因此，只有一心清静，心如止水，杂念全无，才能体会到“淡泊以名志，宁静以致远”的妙趣。这样就会自然地排除外骚内扰，获得自我修正的良机，发现心身的盈虚盛衰，久之由于意识的内照，产生了意识流，这时机体就会开始自我调治，补不足泻有余，使紊乱了的个体“阴阳回互”的循环规律得以恢复，达到自我发现病灶，康复自我的目的。

二、主张松以祛病、紧以上功

美国生物学家曾对猴子进行电击试验。将甲乙两个猴子分别装入两个笼子之中，进行间断性的电击，随后在甲猴身旁按一电键，当指示灯发亮时，触按电键，两猴可免受电

击。甲猴学识后，时刻注意指示灯，灯一亮就按电键，七天后，甲猴死亡，乙猴却安然无恙地活着。经解剖发现甲猴肠胃糜烂，乙猴生理各部健壮如初。究其原因，甲猴系“紧张状态”所致；乙猴虽与甲猴环境相同，但由于乙猴认识到个体主观不能改变客观，致使心理上听天由命，精神上亦变得坦然，解脱了“紧张状态”的侵袭，所以生理上未受任何损害。

生物学说认为：认识上的估计，可以使生物产生“紧张状态”，导致生理、心理产生反应。见下表。



这里阐述的是致紧张状态的一个方面。

作为受意识支配，以社会群体形式存在的人来说，每一个个体都会因社会与生活境遇的异样程度不同的承受着大自然（指寒、风、暑、湿、燥、火）的侵袭，承受着情志（指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）的骚扰和私欲（指酒、色、财、气）的纠缠，以及饥饱无控、起居无常，饮食不节，劳逸失度，超负荷运转，金刃损伤，虫兽汤火，跌扑堕溺等原因刺激而形成生理上与心理上的紧张状态”，导致病发。